

基隆市深美國民小學 103 學年度第二學期課程計畫

- (一) 學習領域別：健體領域—體育
 (二) 實施時間：104.01.21~104.06.30
 (三) 教學年級：六年級
 (四) 教學節數：19 節
 (五) 編修者：吳志賢 (編修羅宗聖 101 學年度第二學期健體領域課程計畫)
 (六) 學習目標與相對應能力指標：

學期總目標	學習目標	相對應能力指標
一、提升控制身體的能力，熟練各項運動的規則與基本技能，進而設計出簡單的體育遊戲，增進運動參與。	1-1 能做出籃球正確的傳接與投球的動作。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
	1-2 能夠賽接力賽中表現出完整的傳接棒。	3-2-3 瞭解遊戲規則，參與比賽，表現運動技能。
	1-3 了解並積極參與校園路跑活動。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
	1-4 練習跳繩操的動作技巧，並能團體合作做出表演。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。
	1-5 能夠在趣味競賽中參與活動。	3-2-3 瞭解遊戲規則，參與比賽，表現運動技能。
	1-6 積極參與體適能測驗活動。	4-2-4 評估體適能活動的益處，並藉以提升個人體適能。
	1-7 活動中熟悉樂樂棒比賽的規則，展現練習成果。	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。

(七)教學計畫

週次	實施日期	學校 (或學年) 重要行事	對應能力指標	學習目標	主要學習活動	節數安排	教學資源	議題領域
1	1.21—1.23		3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-1 能做出籃球正確的傳接與投球的動作。	告知學生本學期校內各體育相關活動與競賽，(學年競賽項目、校慶相關活動)。	1	籃球	
2	1.26—1.27	1.27 休業式	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-1 能做出籃球正確的傳接與投球的動作。	主題：籃球高手 一、運球高手 1. 教師示範雙手運球、跨下運球、背後運球和倒退運球。 2. 學生依據教師示範的動作練習。	1	籃球	
3	2.24—2.27	2.24 (二) 第零節大掃除	3-2-1 表現全身性身體活動的控制能力。	1-1 能做出籃球正確的傳接與投球的動作。	二、帶步上籃 1. 老師示範前方無人防守時如	1	籃球	

	2.27彈性 放假一日	2.25 (三) 始 業式 友善校園週	能力。	動作。	何快速上籃。 2. 學生依據老師的示範動作練習			
4	3.2-3.6	北北基小論文 (五年級) 3.4 (三) 班級 家長日 整潔秩序五星 級廁所評分開 始 愛校巡守隊晨 掃開始	3-2-1 表現全身 性身體活 動的控制 能力。	1-1 能做 出籃球正 確的傳接 與投球的 動作。	三、合作無間 1. 老師示範對方防守十分緊迫 時，應如何利用與隊友互傳的 方式取得有利位置。 2. 學生依據老師的示範動作練習。	1	籃球	
5	3.9- 3.13	全校性防災演 練	3-2-3 瞭解遊戲 規則，餐 與比賽， 表現運動 技能。	1-2 能夠 賽接力賽 中表現出 完整的傳 接棒。	直道接力賽跑 (棒棒相接) 1. 教師講解接棒技巧重要性 2. 並強調傳接棒配合良好即能 避免浪費時間。 3. 教師示範傳接動作要領。 4. 實際操作與 5. 練習。	1	接力棒	
6	3.16- 3.20	校務評鑑校內 自評 科展報名 (四、 六年級) 3.18 自治市政 見發表	3-2-3 瞭解遊戲 規則，餐 與比賽， 表現運動 技能。	1-2 能夠 賽接力賽 中表現出 完整的傳 接棒。	直道接力賽跑 (傳接高手) 老師說明：接力賽是田徑運動中 唯一的團體比賽項目。 1. 分組練習傳接棒。 2. 安排棒次與 3. 順序。 4. 進出場練習。	1	接力棒	
7	3.23- 3.27	低年級作業抽 查 G5G6 班際籃球 對抗賽 3.25 自治市政 見公聽會	3-2-1 表現全身 性身體活 動的控制 能力。	1-3 了解 並積極參 與校園路 跑活動。	校園路跑賽：(大家來慢跑) 1. 教師說明校慶路跑活動各項 規則。 2. 教師講解慢跑時應掌握跑步 節奏、調整呼吸。 3. 進行耐力跑時。 4. 應以循序漸進為原則。	1	碼表	
8	3.30- 4.3 4.3 兒童 節彈性放 假一日	校務評鑑外部 評鑑 中年級作業抽 查 G5G6 班際籃球	3-2-1 表現全身 性身體活 動的控制 能力。	1-3 了解 並積極參 與校園路 跑活動。	校園路跑賽：(跑步安全) 1. 教師說明。 2. 耐力跑時會發生之各種狀況。 3. 告知學生狀況發生時應如何 處理。	1	碼表	

		對抗賽			4. 實際走訪校園路跑賽路線。			
9	4.6— 4.10 4.6 清明節彈性 放假一日	4.8 自治市長 投票 高年級作業抽查 G5G6 班際籃球 對抗賽	3-2-1 表現全身性 身體活動 的控制能力。	1-4 練習跳 繩操的動 作技巧， 並能團體 合作做出 表演。	跳繩操 1. 教室帶領全班進行跳繩操練習，並說明注意事項。 2. 教師示範跳繩操的每一個動作要領，並指導每位同學的一致性何整齊度。	1	跳繩	
10	4.13— 4.17	期中評量週 (4.15— 4.17)	3-2-3 瞭解遊戲 規則，餐 與比賽， 表現運動 技能。	1-4 能夠 在趣味競 賽中參與 活動。	趣味競賽： 1. 練習趣味競賽項目（5 人 6 腳）	1	綁腳帶	
11	4.20— 4.24	G5G6 班際籃球 對抗賽 0425 校慶運動 會 游泳課開始	3-2-3 瞭解遊戲 規則，餐 與比賽， 表現運動 技能。	1-4 能夠 在趣味競 賽中參與 活動。	趣味競賽： 1. 練習趣味競賽項目（5 人 6 腳）	1	綁腳帶	
12	4.27— 5.1	4.27 校慶補假 4.30 市長盃民 俗體育競賽	4-2-4 評估體適能 活動的益 處，並藉 以提升個 人體適能。	1-5 積極 參與體適 能測驗活 動。	【體適能檢測】 1. 學生填寫基本資料。 (請學生使用平板電腦上健康體育網路護照之網站，了解個人體適能相關資訊。) 2. 施測前請先做熱身操並加強關節及肌肉的伸展。 3. 過程中學生先練習教師再進行檢測。 * 坐姿體前彎：膝蓋打直，手心交疊向前伸展，吐氣收小腹，不要閉氣。	1	測量板數 個	
13	5.4—5.8	體適能施測	4-2-4 評估體適能 活動的益 處，並藉 以提升個 人體適能。	1-5 積極 參與體適 能測驗活 動。	【體適能檢測】 * 仰臥起坐： 1. 屈膝與肩同寬，雙手交叉置於胸前，上來吐氣下去吸氣，頭不可以著地。施測結束後請做海豹姿勢伸展腹部。三人一組，一人壓腿，一人跪姿護著受試學生的頭部。	1	墊子數個	
14	5.11— 5.15	體適能施測 高年級持續行 作業調閱	4-2-4 評估體適能 活動的益 處，並藉 以提升個 人體適能。	1-5 積極 參與體適 能測驗活 動。	【體適能檢測】 * 立定跳遠： 1. 雙腳打開與肩同寬，膝蓋微彎，手臂上擺帶動身體挺身向前跳躍，雙腳著地後手臂下擺，先屈膝再起身，注意身體重心不要往後傾。可以先	1	皮尺	

					練習兔跳，加強腿部的彈跳力與爆發力。			
15	5.18— 5.22	體適能施測 中年級持續行 作業調閱	4-2-4 評 估體適能 活動的益 處，並藉 以提升個 人體適能。	1-5 積極 參與體適 能測驗活 動。	【體適能檢測】 * 八百公尺跑走： 1. 先說明不可參加八百公尺跑走的病症（心臟病、氣喘者）說明分組施測，每組學生均有任務，任務如下：計數圈數、提醒受試的同學最後一圈時該舉手提醒教師等。跑走可以邊跑邊走。 2. 施測完畢後學生先填寫檢測結果並與同儕分享，教師再表揚表現優異的學生。	1	碼表	
16	5.25— 5.29	體適能施測 5.28TASA 四六 年級測驗 低年級持續行 作業調閱	3-2-1 表現全身 性身體活 動的控制 能力。	1-6 活動 中熟悉樂 棒比賽的 規則， 展現練習 成果。	樂樂棒球 【活動一】傳接練習 1. 學生兩人或三人一組練習互相傳球。 2. 教師布置壘包場地，將學生分成打擊和防守組。 3. 打擊組分成打擊者和本壘負責接球的人數名，接球者負責接傳回本壘的球及放置球給打擊者。	1	樂樂棒球 組	
17	6.1—6.5	六年級畢業考 6.6 成果展	3-2-1 表現全身 性身體活 動的控制 能力。	1-6 活動 中熟悉樂 棒比賽的 規則， 展現練習 成果。	【活動二】打擊練習 1. 教師說明打擊要點。 2. 教師布置場地放置打擊臺數個。 3. 學生依據打擊台分成數個組，每次一個上場打擊，打擊時可面對牆壁。 4. 每人有三球打擊機會，全部打完後將球檢回換下一人打。	1	樂樂棒球 組	
18	6.8— 6.12		3-2-1 表現全身 性身體活 動的控制 能力。	1-6 活動 中熟悉樂 棒比賽的 規則， 展現練習 成果。	【活動三】綜合練習 1. 學生分成兩組，一組練習打擊，一組兩兩練習傳接球。 2. 視時間兩組練習交換。 3. 教師觀察分組練習狀況給予觀察評量。	1	樂樂棒球 組	
19	6.15— 6.19 6.19端午 節放假一 日	期末評量週 6.16 薪火相傳 6.18 畢業典禮	3-2-1 表現全身 性身體活 動的控制 能力。	1-6 活動 中熟悉樂 棒比賽的 規則， 展現練習 成果。	【活動四】小比賽練習 1. 教師布置壘包場地，將學生分成打擊和防守組。 2. 打擊組分成打擊者和本壘負責接球的人數名，接球者負責接傳回本壘的球及放置球給打擊者。 3. 防守者分別站在內野、壘包和外野。 4. 每人可以打三球，打擊完一輪後攻守交換。	1	樂樂棒球 組	